

СОГЛАСОВАНО

Председатель ПК ДЮСШ

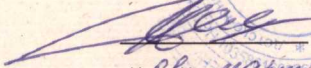
 Шмаранов В. В.

«21» марта 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

Нижнеломовского района

 Попов А. Ю.

«01» марта 2022г.

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ ОБУЧАЮЩИМСЯ В ДЮСШ
ПРИ ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ФУТБОЛУ**

1. Общие требования безопасности.

- 1.1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся на спортивной площадке, спортивном зале или стадионе.
- 1.2. К занятиям футболом допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
- 1.3. На спортивной площадке заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой, при ветреной погоде необходимо одеть легкую шапочку и куртку.
- 1.4. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
- 1.5. Травмоопасность на спортивной площадке, стадионе:
 - • Обморожение во время занятий в осенне-зимний период подготовки
 - При несоблюдении ТБ по футболу (травмирование рук, суставов, ушибы)
- 1.6. Иметь спортивную сумку, в которой: сменная спортивная форма, полотенце и мыло.

2. Требование безопасности перед началом занятий

- 2.1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке
- 2.2. Не входить в спортивный зал без разрешения тренера – преподавателя или капитана
- 2.3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал
- 2.4. Не включать самостоятельно электроосвещение
- 2.5. Не выходить из спортзала на площадку без указания тренера – преподавателя

3. Требования безопасности во время работы

- 3.1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды тренера – преподавателя
- 3.2. Не выполнять упражнения, не убедившись в их безопасности для себя и окружающих
- 3.3. Соблюдать очередность выполнения задания
- 3.4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений
- 3.5. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием тренера
- 3.6. Соблюдайте дисциплину и порядок на тренировке
- 3.7. Не уходите с тренировочных занятий без разрешения тренера – преподавателя
- 3.8. Бег по кругу выполнять только в направлении против движения часовой стрелки

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом тренеру – преподавателю
- 4.2. В случае травматизма сообщите тренеру, он окажет вам помощь
- 4.3. При возникновении аварийных ситуаций (бури, ураганы, ливни, грозы), по указанию тренера быстро, без паники, покиньте спортивную площадку или стадион.

5. Требования безопасности по окончанию занятий

- 5.1. Уходите со спортивной площадке только по команде тренера – преподавателя
- 5.2. Снимите спортивную форму, обувь, используете ее только для занятий спортом
- 5.3. Вымойте с мылом руки, умойтесь, примите душ
- 5.4. Обо всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщите тренеру.

Инструкцию составил(а): Специалист по ОТ В.И. Верясова О.Г.